les nouvelles de l'ircantec
n°36 • Juillet 2009
www.ircantec.fr

dossier P.8

# Bien vieillir

BILAN IRCANTEC P.4

LES CÉVENNES P.12

ALAIN ROMAN, PHILATÉLISTE P.15

# Échantillon inter-régimes de retraités

**La direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES) du ministère du Travail, des Relations sociales, de la Famille, de la Solidarité et de la Ville a élaboré un outil d'étude des pensions de retraite nommé Échantillon inter-régimes de retraités (EIR) qui permet de reconstituer le montant des retraites dans les régimes obligatoires. Sa création est prévue à l'article 1er de la loi n° 84-575 du 9 juillet 1984 et est encadrée par les articles R161-59 à R161-69 du Code de la sécurité sociale.**

**L'Ircantec est sollicitée pour la collecte de ces informations.**

L'échantillon en 2008 était constitué d'informations concernant les personnes nées du 1er au 3 octobre des années 1920, 1924 et 1928 ; du 1er au 5 octobre des années 1909, 1915, 1930 et 1932 ; du 1er au 10 octobre des années 1912, 1918, 1922, 1926, 1934, 1936, 1938, 1940, 1943 à 1954 et du 1er au 24 octobre 1924.
Les données transmises par l'Ircantec seront anonymes et exclusivement destinées à la réalisation de statistiques.
En application des dispositions de l'article 39 et 40 de la loi 78-17 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, les personnes nées dans l'une de ces périodes peuvent obtenir communication des informations les concernant et transmises à la DREES en contactant l'Ircantec qui leur fournira les éléments nécessaires à l'exercice de leur droit d'accès.

# Changement de situation et d'adresse

**Pensez à signaler dans les plus brefs délais :**

- **toute modification de situation familiale :** décès du conjoint, remariage pour les bénéficiaires d'allocation de réversion ;
- **tout changement d'adresse** qui vous évitera une suspension de vos versements. Contacts Ircantec page 16.

# Rencontres affiliés

**Votre caisse de retraite complémentaire sera présente aux Foires de Strasbourg, du 4 au 14 septembre 2009 et de Marseille du 25 septembre au 5 octobre 2009.**
**Venez nous rendre visite pour faire le point sur votre retraite, vous renseigner sur les aides du fonds social et découvrir les services que vous propose l'Ircantec. Des conseillers et des administrateurs vous y accueilleront.**

# Le versement des retraites Ircantec

**Le paiement de votre retraite sera effectif sur le compte de votre établissement financier (banque, CCP, La Banque postale pour les lettres-chèques) aux dates suivantes :**

- **si vous percevez une allocation payable mensuellement, les prochains paiements interviendront les 30 juillet, 28 août, 29 septembre et 29 octobre ;**
- **si vous percevez une allocation payable trimestriellement, le dernier paiement a eu lieu le 29 juin et les prochains sont prévus le 29 septembre, puis le 30 décembre ;**
- **si vous percevez une allocation payable annuellement, votre allocation a été versée le 28 décembre 2008, le prochain paiement sera effectué le 30 décembre 2009.**

Getty images

**Le délai d'acheminement sur votre compte dépend ensuite de votre établissement financier. Si votre compte n'est pas crédité dans les premiers jours du mois suivant le versement, veuillez interroger d'abord votre établissement financier avant de nous appeler.**

VALEUR DU POINT IRCANTEC
**0,44542 €**
au
1er avril 2009

**> Vous pouvez retrouver ces informations 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 sur le serveur vocal de l'Ircantec en appelant le 02 41 05 24 00.**

caissedesdepots/MC. Martinerie.

**Jean-Paul Thivolie**
*président du Conseil d'administration de l'Ircantec*

# Une nouvelle présidence pour une nouvelle gouvernance

Après la publication des textes réglementaires et la désignation des administrateurs, le Conseil d'administration de l'Ircantec a été installé et a procédé à l'élection des nouvelles instances de gouvernance de notre institution.

Réuni le 13 mai 2009, le Conseil d'administration m'a confié la responsabilité de présider l'Ircantec, ce qui me vaut le plaisir de m'adresser à vous pour la première fois dans notre revue qui, vous pouvez le constater, a fait l'objet d'une nouvelle identité visuelle affichant mieux nos valeurs. Mes premières pensées vont à mes prédécesseurs : Richard Montignac, aujourd'hui décédé, et Marie-Claude Kervella qui ont respectivement participé, pour Richard, au démarrage de la réflexion sur la réforme et pour Marie-Claude, au développement et à l'aboutissement de ce dossier. Ils ont eu en permanence le souci d'assurer la pérennité du régime à long terme, c'est-à-dire sa capacité à servir effectivement les pensions à tous les retraités aussi bien actuels que futurs.

Dans un contexte économique difficile, la réforme va donc se mettre en place. Le Conseil d'administration élargi avec la présence de membres supplémentaires qui représentent plus largement les ressortissants et les employeurs sera à même de relever les défis de la viabilité et la pérennité du régime.

Je souhaite que l'Ircantec « nouvelle » reste un régime vivant, fiable et réactif, avec comme objectif, la qualité du service rendu à nos bénéficiaires dans leur diversité. Je vous tiendrai régulièrement informé des décisions importantes qui seront prises tout au long de mon mandat. Je tiens à vous dire ma fierté d'avoir été choisi pour travailler pour vous en ayant comme unique but de gérer au mieux notre institution afin d'assurer son développement dans le paysage des retraites complémentaires.

caissedesdepots/MC. Martinerie.

p. 4

Stock.

p. 8

La Bambouseraie.

p. 12

Bananastock.

p. 13


**2 Ircantec et vous**

**4 Votre caisse**
- Bilan de l'activité 2008
- Les prêts Ircantec
- Les services à la personne

**8 Dossier**
- Vieillir, un hommage à la vie

**11 Détente**
- Livres : les loisirs créatifs de l'été
- Sudoku

**12 Bien vivre sa retraite**
- Les Cévennes grandeur nature
- Les bienfaits de la sieste
- Problèmes d'audition : les nouvelles solutions

**15 Générations**
- Alain Roman, voyageur philatéliste

**16 Échanges**



ircantec
La retraite complémentaire publique

**N° 36.** Juillet 2009
**Siège social de l'Ircantec :**
33, rue Villiers de l'Isle-Adam
75971 PARIS CEDEX 20
**Directeur de la publication :**
Jean-Paul Thivolie
**Rédacteur en chef :**
Jean-Luc Maubé
**Réalisation :** Reed Publishing
**Points d'information Ircantec :**
Angers : 02 41 05 25 25
**Couverture :** Corbis
**Impression :** Imaye Graphic
**Dépôt légal :** juillet 2009
**ISSN :** 1624-4737

# 2008, une année charnière pour l'Ircantec

**Comme chaque année, l'Ircantec vous présente les grandes lignes de son bilan centré, en 2008,** sur des services toujours plus performants et une relation améliorée avec ses affiliés.

En 2008, 1,77 million de retraités sont allocataires de l'Ircantec. Ils ont été salariés de l'État, des collectivités territoriales et hospitalières ou bien élus locaux.

## Les retraités

**• Des profils variés**

L'âge moyen au moment de la demande de liquidation est de 61 ans et 6 mois. On note un léger rajeunissement de cet âge moyen, lié aux départs anticipés pour motif de carrière longue. Les allocataires ont en moyenne 74 ans et 2 mois. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes : elles représentent 58 % des droits directs et 89 % des droits dérivés (pension de réversion, capital décès). La répartition géographique diffère de celle des cotisants du fait de la mobilité des personnes au moment du départ à la retraite. En effet, on note un mouvement de population en direction des côtes de l'Ouest (Aquitaine, Bretagne, Poitou-Charentes) qui tendent à être le pendant de l'attractivité antérieure, pour les retraités, de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

**• Les liquidations de retraite en 2008**

L'année 2008 a été marquée en gestion par la très forte hausse des demandes de retraites liées, en particulier, aux élections locales de mars 2008. Près de 169 000 demandes ont été adressées, soit + 33 % par rapport à 2007. Parmi ces demandes, 35 000 concernaient des élus.

**• Des partenariats renforcés**

En 2008, le partenariat avec l'Agirc-Arrco a franchi une étape supplémentaire avec la mise en production du projet visant à dématérialiser les dossiers et à échanger des informations en temps réel avec les CICAS. La qualité du service rendu au moment de la liquidation – en particulier la facilité accrue de collecte des informations utiles au dossier de retraite et le raccourcissement des délais – s'en trouvera améliorée. Par ailleurs, un dispositif a été installé pour fiabiliser le calcul et le paiement des retraites. De même, des opérations de contrôle relatives à la prévention de la fraude ont été réalisées.

## Les actifs

Le nombre de cotisants de l'Ircantec est de 2,63 millions : ce sont pour 94 % d'entre eux des salariés, les autres cotisants étant les élus locaux qui perçoivent une indemnité de fonction. La population cotisante est fortement féminisée (65 % chez les salariés et 26 % chez les élus) notamment dans la fonction publique territoriale et hospitalière. Elle est aussi particulièrement jeune : un quart des actifs cotisants a moins de 25 ans.

## L'action sociale

Les nouvelles orientations de l'action sociale décidées par le Conseil d'administration ont été mises en œuvre en 2008. Elles visent à favoriser le maintien à domicile des retraités et contribuer à la prévention de leur perte d'autonomie. En coordination avec le régime général (l'Assurance Retraite), l'Ircantec a participé au cours de l'année 2008 et à titre expérimental, à une action d'évaluation des besoins des retraités. Enfin, dans le cadre du développement des services à la personne, l'Ircantec a négocié en 2008, et pour l'ensemble de ses retraités, un accès privilégié à deux enseignes nationales de services à la personne.

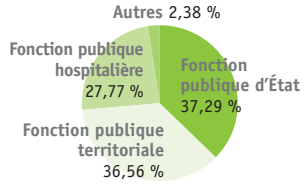
**• Les aides individuelles**

Les versements d'aides ont atteint 6,6 millions d'euros en 2008, en hausse de 3,2 % par rapport à 2007. La tota-

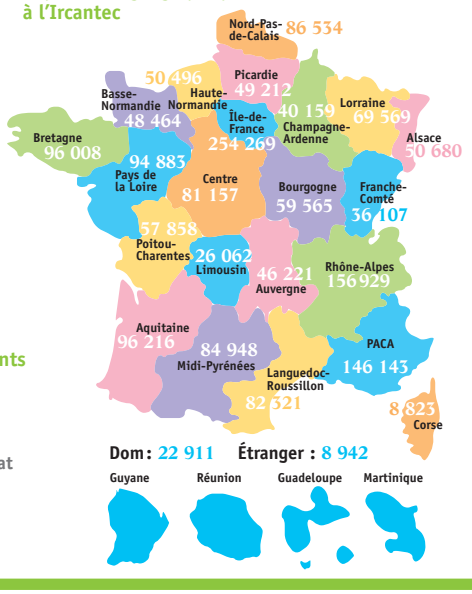
### EN CHIFFRES

- **Actifs cotisants**
  2,63 millions.
- **Retraités**
  1,77 million.
- **Organismes employant du personnel affilié à l'Ircantec**
  66 300.
- **Cotisations encaissées**
  2,14 milliards d'euros.
- **Prestations versées**
  1,75 milliard d'euros.

**• Répartition des actifs cotisants**




**• Répartition géographique des retraités affiliés à l'Ircantec**



lité du budget alloué a été consommée.

**• Les loisirs**

En 2008, l'Ircantec a poursuivi son partenariat avec des organismes spécialisés dans l'organisation de voyages ou bien dans les locations saisonnières permettant aux retraités de bénéficier de séjours à des tarifs avantageux. Une croisière maritime à destination du Cap nord a été proposée et a remporté un vif succès.

**• Le financement des établissements**

En 2008, les engagements nouveaux concernent dix dossiers et s'établissent à 1,4 million d'euros, soit la totalité de l'enveloppe budgétaire allouée. Les opérations financées sont situées dans les zones définies comme prioritaires par le Conseil d'administration, à savoir : Île de France, Rhône-Alpes et Provence-Alpes-Côte d'Azur.

**• Les prêts**

En 2008, le montant total des versements de prêts aux retraités est de 1,9 million d'euros, en très forte progression (+ 87 %) par rapport à 2007. Il correspond à la contractualisation de 500 prêts, accordés pour le financement de travaux d'amélioration de l'habitat (60 %), pour des besoins personnels (35 %) et pour des situations d'urgence (5 %). ◆

## Rétrospective

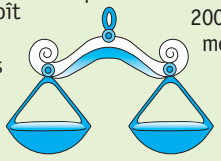
### Un afflux d'élus

Les élus percevant des indemnités de fonction sont affiliés à l'Ircantec pour la durée de leur mandat. **L'année 2008 a été marquée par les élections locales du mois de mars.** Celles-ci ont généré un très important taux de renouvellement des conseils municipaux et généraux. L'Ircantec a donc vu affluer un nombre très important de demandes de retraite d'élus. Toutefois, ce surcroît d'activité avait été anticipé et l'organisation mise en place a permis de traiter l'ensemble des demandes de retraites, tant pour les élus que pour les salariés, dans les délais habituels.

### Le droit à l'information des actifs

La loi du 21 août 2003 reconnaît le droit des assurés actifs à une information individuelle sur leur retraite. Pour coordonner la mise en œuvre de ce droit, le GIP INFO-RETRAITE regroupe 35 organismes de retraite obligatoires, dont l'Ircantec. Les modalités pratiques du droit à l'information reposent sur l'établissement de documents comportant les informations de tous les régimes dont relève ou a relevé un assuré au travers de deux supports majeurs que sont le **relevé de situation individuelle** et l'**estimation indicative globale**. En outre, le GIP INFO-RETRAITE met à disposition des actifs un site Internet, **www.info-retraite.fr** et un simulateur, M@REL. L'année 2008 a été marquée par un accroissement sensible du nombre d'envois de documents par rapport à 2007 puisque quatre « cohortes » (nées en 1950, 1951, 1958 et 1963) ont été concernées contre deux l'an passé.

### Face aux enjeux démographiques



Un décret et un arrêté interministériels, parus au Journal Officiel du 24 septembre 2008, ont instauré plusieurs mesures destinées à garantir la pérennité du régime. En effet, bien que ne rencontrant pas de difficultés financières immédiates, l'Institution doit maintenir son équilibre à long terme en faisant face avec responsabilité aux enjeux démographiques à venir. L'ensemble des mesures a pour objectif de repousser l'apparition d'un déficit de moyen terme, qui conduirait à l'épuisement de sa réserve financière. Ainsi le régime pourra garantir le paiement des prestations à l'horizon de trente années à compter du terme de la réforme entreprise, tout en maintenant dans le futur un niveau de pension significatif.

# L'Ircantec affiche ses valeurs

ircantec

*La retraite complémentaire publique*

**Découvrez la nouvelle identité visuelle** de votre caisse de retraite.

Depuis 1990, date de création du précédent logo, l'institution a beaucoup évolué et les valeurs qu'elle véhicule ont été précisées. Il s'agit de la fiabilité dans la gestion, de l'adaptabilité aux évolutions et de la diversité des populations affiliées au régime. Ces valeurs sont désormais le socle de l'identité de l'Ircantec.

Le nouveau logo intègre trois pictogrammes de couleurs pastel au-dessus du nom de l'institution rappelant à la fois ses valeurs et la diversité des populations affiliées. Symbolisant de petits personnages, ils apportent en outre une dimension « humaine » qui rappelle la finalité d'une caisse de retraite.

Cette nouvelle identité visuelle sera désormais déclinée sur l'ensemble des publications et autres imprimés édités par votre caisse de retraite. ◆

Corbis.

Profitez d'un prêt attractif pour financer vos travaux.

# Découvrez les offres de prêts de l'Ircantec

**Pour financer vos projets personnels ou des travaux d'amélioration de votre logement, le fonds social de l'Ircantec peut, sous certaines conditions, vous faire bénéficier de prêts au taux préférentiel de 1,5 % (hors assurance).**

**L'amélioration de l'habitat** (entre 900 et 9000 €)
Dans le cadre du prêt à l'amélioration de l'habitat, vous pouvez emprunter jusqu'à 9000 € pour des travaux relatifs à l'amélioration de votre habitation principale (travaux d'isolation, de réfection de toiture, d'installation d'une cuisine, de transformation d'une salle de bain…). L'octroi de ce prêt est conditionné à la présentation d'un devis des travaux.

**Le prêt personnel** (entre 900 et 3600 €)
Ce prêt n'est pas affecté à un objet particulier. Il peut, à titre d'exemples, financer un projet personnel, l'acquisition d'un équipement, l'achat de mobilier, voire des dépenses liées à la santé ou, tout simplement, aider à faire face à une situation imprévue.
Toutefois, le prêt personnel ne pourra pas être affecté au paiement de dettes ou au remboursement de crédits en cours. Il est possible de cumuler les deux types de prêts dans la limite de 9000 €.

**Quelles sont les conditions générales d'attribution des prêts de l'Ircantec ?**
En tant que retraité de l'Ircantec, vous pouvez bénéficier d'un prêt si vous justifiez d'un minimum de 900 points en droits directs. Si votre conjoint est décédé et que vous percevez une pension de réversion Ircantec, vous devez justifier d'un nombre de points minimum fixé à 450.

En outre, votre retraite Ircantec doit être votre retraite complémentaire principale. Cela signifie que son montant doit être supérieur :
- **au montant total des retraites** complémentaires versées par l'Arrco ;
- **à chacune de vos autres retraites complémentaires** hors Arrco ;
- **au tiers du montant de chacune des pensions** que vous percevez au titre d'un régime spécial (pensions civile et militaire, CNRACL, Mines…) ou d'un régime de non salariés.

Par ailleurs, vous devez avoir moins de 80 ans au moment de la souscription du prêt, afin de bénéficier de l'assurance collective. Au-delà, seule une caution solidaire permettra de garantir le prêt le cas échéant. Vous devez également résider en France métropolitaine ou dans un département d'outre-mer.

**Les conditions financières des prêts**
La durée d'amortissement des prêts peut être comprise entre 1 et 5 ans.
Le taux d'intérêt nominal (hors assurance) est un taux fixe de 1,5 %.

Les échéances sont prélevées par précompte sur votre retraite Ircantec. En conséquence, le montant de l'échéance du prêt devra obligatoirement être inférieur au montant de la retraite que vous percevez, quelle que soit sa périodicité (mensuelle ou trimestrielle).

**Le mode de garantie**
Les prêts doivent être garantis obligatoirement :
- **soit par une assurance collective** dont les taux sont variables suivant la tranche d'âge :
  - ➜ moins de 65 ans : 0,92 %
  - ➜ de 65 à 69 ans : 1,68 %
  - ➜ de 70 à 74 ans : 2,61 %
  - ➜ de 75 à 80 ans : 3,68 %
- **soit par une caution solidaire.**

Au-delà de 80 ans, l'emprunteur ne peut plus bénéficier de l'assurance collective. Par ailleurs, un emprunteur pris en charge à 100 % par la sécurité sociale, ou qui bénéficie d'une pension d'invalidité égale à 66 %, ne peut prétendre à l'assurance. Il sera alors possible de présenter une caution solidaire, personne physique autre que le conjoint. Cette dernière devra être imposable sur le revenu et ne pas avoir un taux d'endettement supérieur à 30 %.

Très attractifs, ces prêts ne peuvent cependant être accordés qu'après vérification de vos charges et de vos ressources. En effet, votre taux d'endettement ne devra pas dépasser 30 % de vos ressources. ◆

## Comment procéder pour demander un prêt ?

Pour tout renseignement concernant les prêts de l'Ircantec, et pour obtenir l'imprimé de demande de prêt, nos services sont à votre disposition à l'adresse suivante :

IRCANTEC, Service des prêts
BP 80726 - 49939 ANGERS CEDEX 9
> **Site internet :** www.ircantec.fr espace « retraités », sous-menu « action sociale », rubrique « prêts ».

> **Un accueil téléphonique** est assuré le lundi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h, et du mardi au jeudi de 9 h à 12 h.
Vous composerez le :
- 0810 811 092 (coût d'un appel local) si vous habitez en France métropolitaine ;
- 02 41 05 25 77 si vous êtes dans les départements et territoires d'outre-mer.

# Domiserve + et Filassistance à votre service !

Phovoir.

**Finie la galère pour trouver une aide ou un service de proximité ! Depuis le mois d'avril 2009, l'Ircantec s'est associée à deux partenaires de services à la personne pour faciliter votre quotidien.**
**Rappels et précisions.**

Vous cherchez un service à la personne près de chez vous ? Depuis deux mois, l'Ircantec simplifie vos démarches en proposant un abonnement privilégié à l'une des deux enseignes nationales partenaires : Domiserve + et Filasistance Services. Sur simple appel, celles-ci vous orientent et vous permettent d'entrer directement en relation avec une structure de services à la personne agréée dans votre région. Elles garantissent la sécurité d'un accompagnement professionnel pendant toute la durée de la démarche.

## Comment en profiter ?

L'accès à ce service n'est possible qu'après avoir souscrit un abonnement annuel à un prix privilégié auprès de l'enseigne de votre choix (voir ci-dessous les conditions tarifaires). Attention : le prix de cet abonnement ne couvre pas le coût de la prestation elle-même. Par exemple, si vous recherchez une aide ménagère, vous devrez payer ses heures de travail ainsi que l'abonnement annuel auprès de l'enseigne qui vous l'aura recommandée. Cependant, vous serez entièrement déchargés des soucis administratifs. Autre point : le prix de cet abonnement peut être inclus dans les avantages fiscaux liés aux services à la personne, soit 50 % d'économie !

## Choisir le service adapté

La palette de services à la personne est très large : ménage, petit bricolage, jardinage, assistance aux personnes fragilisées… A noter, enfin, que ces deux enseignes s'engagent sur les services à la personne avec une priorité : la qualité. Tous les services proposés ont ainsi fait l'objet d'une sélection rigoureuse. Un point fondamental pour mieux vivre le quotidien. ◆

## A qui s'adresser ?

Tous les retraités du régime de l'Ircantec peuvent bénéficier de cette offre privilégiée s'ils le souhaitent, à la seule condition de résider en France métropolitaine, en Corse ou dans les DOM.
Pour connaître le détail de cette offre, vous pouvez vous référer **au numéro d'avril 2009 des Nouvelles de l'Ircantec** (dossier pages 8 à 10), ou contacter les enseignes aux coordonnées suivantes :

- **DOMISERVE + :**
  Tél. : 01 49 65 26 58,
  du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et le samedi de 9 h à 18 h (abonnement compris entre 8 € et 22 € par an, en fonction de la formule choisie).
- **FILASSITANCE SERVICES :**
  Tél. : 01 70 36 41 05,
  du lundi au vendredi de 9 h à 18 h (abonnement au prix de 39 € par an).

## Un nouveau Conseil d'administration

Le Conseil d'administration de l'Ircantec s'est réuni le 13 mai 2009 et a procédé à l'élection des nouvelles instances de gouvernance de notre institution.
Jean-Paul Thivolie, nouveau président, remplace Marie Claude Kervella et Vincent Soetmont, représentant du collège des employeurs, a été élu en qualité de vice-président.
Les nouvelles instances vous seront présentées dans la revue d'octobre.

caissedesdepots/MC.Martinerie.

Par Christophe Polaszek

Epictura.

Élaborer un projet de vie et développer son optimisme concourent au “bien-vieillir”.

# Vieillir, un hommage à la vie

**Les statistiques le prouvent : dans la majorité des cas, la vieillesse n’est pas synonyme de maladie et de dépendance. Mieux ! On peut vivre vieux et heureux. Comment éprouver l’âge comme une force ? Comment accepter de vieillir ? Témoignages.**

Vieillir est encore le meilleur moyen de vivre longtemps ! Aujourd’hui, la longévité moyenne dans les pays développés ne cesse d’augmenter – 84 ans pour les femmes et 77 ans pour les hommes, en France. Et ce cadeau de vie supplémentaire n’est pas forcément gâché par la maladie ou la perte de l’autonomie. La grande majorité des personnes de plus de 75 ans se porte bien (5 % seulement sont atteintes de la maladie d’Alzheimer, et une infime minorité doit être prise en charge totalement). Comment, dès lors, vivre le meilleur de ces années supplémentaires ?

## Heureux à 65 ans

« *Il y a trente ans, lorsqu’on parlait de la vieillesse, on imaginait des personnes fatiguées, voûtées et marchant lentement. Aujourd’hui, j’ai 80 ans, et ce mot ne me vient même pas à l’esprit* », précise Alain. Ce sentiment rejoint le constat des démographes. À chaque génération les limites physiologiques progressent. À tel point que les Français situent l’âge d’entrée dans la vieillesse autour de 75 ans. « *Je ne me sens pas vieille du tout, c’est bizarre. Dans le mot “vieillir”, il y a “vie”… Bien sûr, il m’arrive d’être fatiguée, et si je sens que je dois m’allonger, je vais m’allonger, je l’accepte* », reconnaît Juliette, 74 ans. Car le « bien-vieillir » est à la fois physique et mental. L’important est de pouvoir être satisfait de sa situation.

En France, d’après une étude de l’Insee (2008), c’est dans la tranche d’âge entre 52 et 70 ans que les personnes se déclarent les plus heureuses. Elle correspond à une période où l’on conjugue souvent

santé, temps libre et revenus tout en révisant ses exigences personnelles. « *Plus de stress au travail, plus rien à prouver. Plus la peine de faire semblant d'être ce qu'on n'est pas. Bas les masques ! Juste le bonheur d'avoir du temps et des petits-enfants à câliner* », confie Marie, 57 ans. Les chercheurs notent que ce bonheur n'est pas essentiellement une affaire de revenus. Statistiquement, c'est à l'âge de 45 ans que les revenus sont en moyenne à leur maximum, mais c'est aussi au même âge que l'on se sent le moins heureux. Passée la cinquantaine en revanche, c'est une véritable explosion statistique de bonheur !

## Les clés de la longévité

Comment être heureux ? Pour la plupart des psychologues, un vieillissement réussi caractérise des personnes qui ne se sentent pas déprimées, effectuent souvent un travail bénévole (ou rémunéré), réalisent des activités de loisir, ont une implication familiale importante, font de l'exercice ou pratiquent un sport, voient le médecin moins d'une fois par mois… Mais le plaisir doit rester une priorité ! Ainsi, des personnes de 60 ans ont été interrogées sur les raisons pour lesquelles elles reprenaient une activité physique. Réponse la plus répandue : « *C'est pour la santé.* » Après un an de pratique, le motif sanitaire est passé au second plan derrière le bien-être et la convivialité. « *Toutes les semaines, je vais jouer au tennis dans mon club. C'est aussi l'occasion d'échanger avec d'autres. Depuis quand vieillir nous empêcherait de profiter de nos sens et du bien-être qu'ils nous procurent ?* », dit en souriant Bénédicte, 64 ans.

Après 70 ans, tout reste possible. La preuve ? Il y a deux ans, Pascale s'est acheté une nouvelle paire de skis de fond, en plus de la randonnée qu'elle pratique au sein d'une association. « *Mes activités physiques m'aident à porter jusqu'à ce jour mes 81 ans,* confie-t-elle. *Je marche en forêt toutes les semaines, par beau temps ou par mauvais temps. Je respire profondément, je touche les arbres, la mousse… Je suis en phase* …

## Point de vue

**Claudine Badey-Rodriguez,** psychologue, psychothérapeute, spécialiste du vieillissement à Nice.

**➔ Quand devient-on vieux ?**

La vieillesse est tout sauf une question d'âge. C'est vraiment une appréhension individuelle. Certaines personnes vous disent qu'elles se sentent vieilles à 65 ans. D'autres vous confient qu'à 85 ans elles sentent les effets de l'âge sur leur corps, mais qu'en même temps, dans leur tête, elles se sentent jeunes. N'oublions pas, cependant, que la qualité de notre vieillissement est aussi étroitement liée à nos conditions de vie et que la vieillesse est la période de la vie où toutes les inégalités se cumulent.

**➔ Vieillir, cela s'apprend ?**

Il existe bien sûr des facteurs de l'ordre de l'hygiène de vie qui sont actuellement reconnus, mais il y a aussi des facteurs psychologiques. Cela se construit avant tout en modifiant ses croyances sur la vieillesse : rejeter la vieillesse, c'est se rejeter soi-même un jour. Il est donc fondamental de redonner de la valeur à cette phase de notre existence. Réduire le stress, savoir surmonter les crises et élaborer un projet de vie, développer son optimisme, porter de l'attention à sa vie intérieure et spirituelle sont également des facteurs concourant à une meilleure appréhension de l'avance en âge. Contrairement à ce que l'on pense souvent, tout cela s'apprend, et il n'est jamais trop tard pour commencer !

DR.

« Il faut redonner de la valeur à la vieillesse. »

**➔ Comment accepter de voir son corps changer ?**

Il y a une partie qui ne dépend pas complètement de nous. Le jeunisme ambiant peut avoir un effet dramatique sur l'image de notre corps, et ce, à tous les âges. Il faut donc apprendre tout au long de sa vie à être bien avec son corps et avec son image. Pour accepter ce que l'on perd d'un côté, il faut aussi pouvoir mesurer des gains de l'autre. Beaucoup de personnes sont, par exemple, plus détendues et mieux dans leur peau à 60 ou 80 ans qu'à 20 ans. Malheureusement, les médias ne montrent souvent que le côté dramatique de la vieillesse en la présentant presque exclusivement sous l'angle de la maladie et des incapacités.

➔ **On la retrouve sur son site** www.claudinerodriguez.com.

… *avec la nature, donc avec moi-même aussi.* » Se sentir mieux, plus détendu, moins stressé est l'une des clés de la longévité.

## Préserver les liens sociaux

Le « *bien-vieillir* » n'est donc plus une utopie. « *À condition de bien se préparer,* souligne Philippe, 58 ans. *Une grande partie du travail, c'est à nous de le faire en apprenant à apprécier la vie. Je la redécouvre chaque jour sous de nouveaux angles : voyages, associations, lectures…* »
L'apprentissage n'est pas non plus réservé aux seuls enfants. Les chercheurs ont longtemps cru que le vieillissement s'accompagnait d'une perte massive de neurones qui expliquerait les troubles de la mémoire. Perdre ses clés, se tromper de numéro de carte bancaire, oublier ses lunettes… qui n'a pas vécu ces incidents perturbants ? 65 % des plus de 60 ans s'en plaignent. Mais le cerveau a de la ressource. Sa « *plasticité* » lui permet de se modifier : au fur et à mesure qu'il est confronté à des informations nouvelles, le cerveau crée de nouvelles connexions entre les neurones. L'âge nous fait donc gagner en expérience et en sagesse. Et le cerveau en tient compte pour transformer la façon de traiter l'information. « *Le défi de l'âge ? Rester curieux, éviter le repli sur soi-même, s'amuser. En chacun de nous vit toujours un enfant* », précise Jean-François, 61 ans.
Enfin, mieux vaut prendre les choses du bon côté ! Une étude néerlandaise a démontré que s'efforcer de garder le moral conduit à une réduction de la mortalité de 45 % sur une période de sept ans chez les optimistes par rapport aux pessimistes – l'optimisme stimulerait probablement l'immunité. « *Garder la capacité de faire rire les autres, c'est aussi être vivant… Même si notre aspect se "délabre" quelque peu, nous pouvons rester lumineux à l'intérieur et garder l'œil vif* », conclut Andrée, 65 ans. Paroles de sagesse. ◆

Stock.

**Certains comportements permettent d'accroître notablement son espérance de vie.**

## Vade-mecum du bien vieillir

Si les produits contre le vieillissement n'ont pas prouvé leur efficacité, il est en revanche démontré que le fait d'adopter certains comportements de vie permet de vivre plus longtemps. L'étude britannique Epic, conduite pendant onze ans auprès de 20 000 personnes âgées de 45 à 79 ans, a récemment conclu qu'il est possible d'augmenter considérablement son espérance de vie en respectant quatre attitudes « favorables » : ne pas fumer, consommer modérément de l'alcool (d'un verre par semaine à deux verres par jour), manger cinq fruits et légumes par jour et pratiquer un exercice physique au moins une demi-heure par jour. Résultats ? Ceux qui ont un score 4, c'est-à-dire qui respectent toutes ces attitudes, gagnent quatorze années d'espérance de vie par rapport à ceux qui cumulent les quatre facteurs de risque, à savoir fumer, boire de l'alcool plus de deux verres par jour, ne pas manger suffisamment de fruits et légumes et n'avoir aucune activité physique.

Enfin, chez des personnes plus fragiles, une étude montre que même une heure d'activité physique par semaine est bénéfique (sport, jardinage, promenade, activités domestiques…).

### ☛ POUR EN SAVOIR PLUS

**À lire**

- ***J'ai décidé de bien vieillir,*** Claudine Badey-Rodriguez, éd. Albin Michel, 2009 • 15 €.
- ***Les Défis de la soixantaine,*** Jacques Gauthier, Presses de la Renaissance, 2009 • 14,80 €.
- ***La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller,*** Marie de Hennezel, éd. Robert Laffont, 2008 • 19 €.
- ***Vieillir, du mythe à la réalité,*** de Bruno Pinel, éd. l'Harmattan, 2007 • 23 €.
- ***Le Bien-Vieillir,*** de Maurice Tubiana, éd. Lgf, 2004 • 6,50 €.

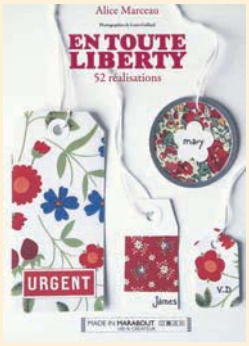
**Internet**

- ***Le site du Dr Christophe Trivalle, gérontologue.*** gerontoprevention.free.fr
Des conseils de la part d'un spécialiste de la gérontologie préventive avec des tests simples pour un dépistage rapide d'un mauvais vieillissement.
- ***Longevitv, la webTV pour « vieillir jeune ».*** wwww.longevitv.com
Des reportages vidéo, des interviews de spécialistes, le tout en accès libre…
- ***www.insee.fr.***
« Le bonheur attend-il le nombre des années ? », étude de Cédric Afsa et Vincent Marcus (*France, portrait social*, édition 2008).

# Les livres

Par Coralie Moreau

**Tout se crée, tout se transforme… avec un brin d'imagination, de l'astuce et de bons conseils. Suivez le guide et laissez libre cours à votre créativité.**




## EN TOUTE LIBERTY

ALICE MARCEAU

Le célèbre tissu « Liberty » à fleurs n'habille plus les petites filles sages mais s'invite désormais dans la maison, la déco et la mode… Alice Marceau nous présente une soixantaine de projets pour redécouvrir ce style so british ! Les techniques utilisées sont à la portée de tous et le matériel nécessaire est limité alors laissez-vous charmer par le Liberty…

*Marabout • 144 pages • 15 €*

## JE CRÉE MON TABLEAU EN UN WEEK-END

GÉRARD SMITH

Dans ce livre, vingt-cinq tableaux sont présentés par technique : la peinture au tampon, le masquage, le médium, le collage, les marqueurs et les feutres, les pochoirs… Être un artiste est désormais à votre portée… le temps d'un week-end !

*Marabout • 144 pages • 15 €*

## SCRAPBOOKING NOMADE

CLÉMENTINE LUBIN

Trente idées pour mettre en scène ses photos et ses souvenirs. Chaque projet peut trouver sa place dans un album de photos, mais peut aussi être utilisé indépendamment des autres, comme élément de décor.

*Hachette Pratique • 96 pages • 11,90 €*

## COUTURE FACILE, DES OBJETS À CRÉER…

LOTTA JANSDOTTER

Dans ce livre, Lotta Jansdotter rassemble vingt-quatre de ses créations les plus connues. Toutes ses réalisations sont accompagnées d'explications, de photographies et de schémas explicatifs très simples. Ainsi, tout ce dont vous avez besoin pour réaliser de merveilleux ouvrages est à portée de main !

*Marabout • 148 pages • 19,90 €*

## DOUDOUS FAITS MAIN

VIRGINIE DESMOULINS

Trente doudous d'aujourd'hui à fabriquer soi-même, que ce soit en cousant, en tricotant ou en réutilisant des vêtements qui ne servent plus. Ce livre est découpé en trois parties : doudous pour les 0-8 ans, pour les ados et, enfin, pour les adultes.

*Hachette Pratique • 96 pages • 11,90 €*

## FAIRE SES CARTES

CLÉMENTINE LUBIN

Tous ceux qui aiment personnaliser leurs cartes pour les événements marquants de leur vie (naissance, mariage, invitations diverses…) trouveront dans ce beau petit livre pleins d'idées faciles à réaliser.

*Hachette Pratique • 64 pages • 5,50 €*

# REMUE-MÉNINGES

## SUDOKU :

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 | 5 | | 6 | 8 | | |
| 5 | | | | | | | 6 | |
| | 6 | | 9 | | | 4 | 5 | |
| 8 | 5 | 6 | | | | | | |
| 2 | | 4 | 6 | | 8 | 3 | | 5 |
| | | | | | | 2 | 8 | 6 |
| | 2 | 1 | | | 5 | | 4 | |
| | 8 | | | | | | | 3 |
| | | 5 | 7 | | 9 | 6 | | |

SOLUTION :

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 1 | 6 | 9 | 2 | 7 | 5 | 3 | 4 |
| 3 | 2 | 5 | 1 | 6 | 4 | 7 | 8 | 9 |
| 7 | 4 | 9 | 5 | 3 | 8 | 1 | 2 | 6 |
| 6 | 8 | 2 | 4 | 5 | 1 | 9 | 7 | 3 |
| 5 | 7 | 3 | 8 | 9 | 6 | 4 | 1 | 2 |
| 4 | 9 | 1 | 2 | 7 | 3 | 6 | 5 | 8 |
| 2 | 5 | 4 | 7 | 8 | 9 | 3 | 6 | 1 |
| 1 | 6 | 7 | 3 | 4 | 2 | 8 | 9 | 5 |
| 9 | 3 | 8 | 6 | 1 | 5 | 2 | 4 | 7 |

Par Chantal Manoncourt

Michèle Sabatier.

# Les Cévennes grandeur nature

**Des paysages en relief au milieu d'une nature intacte, le pays cévenol ne laisse personne indifférent.**

**Une région sauvage et authentique à découvrir à pied et en train à vapeur.**

Les Cévennes, comme l'écrivait malicieusement Jean-Pierre Chabrol, pour situer son pays natal, *« ce sont les gros orteils du massif Central qui se tendent vers la Méditerranée… »*. Mais pour ce berger qui, depuis plus de trente ans, emprunte les drailles, chemins de transhumance, les Cévennes sont des montagnes magiques où l'homme a modelé le paysage et ne fait qu'un avec lui. Encadrée par le mont Aigoual à l'ouest, le mont Lozère à l'est, et comprise entre Florac, au nord, et Alès, au sud, cette terre exerce une fascination immédiate sur ses visiteurs. Avec ses hameaux accrochés à flanc de coteau, ses villages blottis au fond des vallées, ses forêts de châtaigniers, surnommé l'« arbre à pain », ses causses où rien ne vient arrêter le regard, le pays cévenol se parcourt à petits pas. Comme l'a fait l'écrivain écossais Robert Louis Stevenson qui partit à pied le 22 septembre 1878 avec un âne. Douze jours, 220 kilomètres et beaucoup d'aventures plus tard, il arrive à Saint-Jean-du-Gard. Un itinéraire devenu mythique aujourd'hui.

## Le paradis des randonneurs

En toutes saisons, le parc national des Cévennes, créé en 1970, est parcouru par des randonneurs, amoureux des grands espaces, qui trouvent ici leur paradis. Inutile cependant d'être un grand sportif pour découvrir la région de façon insolite. Le train à vapeur des Cévennes, qui fête cette année le centième anniversaire de l'ouverture de la ligne, relie Saint-Jean-du-Gard à Anduze, avec un arrêt à la Bambouseraie (voir encadré). 13 kilomètres en 40 minutes, le temps d'admirer, à bord de wagons ouverts ou dans d'élégantes voitures d'autrefois, des paysages préservés avec une vue inédite sur la vallée du Gardon. ◆

**☛ POUR EN SAVOIR PLUS**

- **Parc national des Cévennes**
  Tél. : 04 66 49 53 01
  www.cevennes-parcnational.fr
  et www.cevennes-tourisme.fr
- **Train à vapeur des Cévennes**
  Tél. : 04 66 60 59 00
  www.trainavapeur.com
- **La Bambouseraie**
  30140 Générargues
  Tél. : 04 66 61 70 47
  www.bambouseraie.fr

Alain Brasseur.

Mathieu Bruc.

La Bambouseraie.

## Découvrez 200 variétés de bambous !

C'est dans un pré-franc – privilège accordé jadis au seigneur du lieu – que le Cévenol Eugène Mazel plante, en 1856, ses premières variétés de bambous. Aujourd'hui, dans ce parc de 12 hectares s'épanouissent environ deux cents variétés de bambous, parmi lesquelles les spectaculaires bambous géants qui atteignent 30 mètres. Cette greffe d'Extrême-Orient est riche de bien d'autres espèces : séquoias, ginkgos bilobas, magnolias, azalées, tulipiers, rhododendrons, camélias… Les serres fleuries, le jardin aquatique, le labyrinthe, l'allée des palmiers de Chine, le village laotien aux maisons sur pilotis et le vallon du Dragon d'inspiration japonaise, créé pour les 150 ans de la Bambouseraie, sont autant de sources d'enchantement. Ambiance de sérénité et dépaysement garanti.

Par Véronique Pierron

# Les bienfaits de la sieste

Bananastock.

En été, le jardin est un endroit propice à la sieste.

**De nombreuses études scientifiques prouvent, les bienfaits de la sieste sur notre équilibre psychique et physiologique.**
**Alors, déculpabilisez et faites la sieste !**

Piquer du nez après le repas de midi ne serait en rien les conséquences inavouables d'une paresse congénitale mais bien plus simplement… un besoin génétique ! Il semble que le petit coup de barre après le déjeuner soit lié à notre rythme biologique inné puisqu'il s'observe même chez les individus qui ne déjeunent pas. Les bénéfices de la sieste sont nombreux : elle réduit le stress, améliore la mémoire et la concentration, rend plus créatif et rééquilibre le fonctionnement nerveux. En plus, elle prévient les maladies cardiovasculaires. Parmi nos illustres contemporains, André Gide, qui en était le fervent adepte, avouait lui consacrer deux heures quotidiennes, parfois plus, et en tirait une grande satisfaction. Elle est plus que recommandée pendant les périodes de chaleur en été, car faire un somme de quelques minutes permet de recharger les batteries et de rester dynamique. La réhabilitation de la sieste est prônée par de nombreux spécialistes du sommeil. Elle permettrait de réduire les risques d'accidents de la circulation – les statistiques nationales indiquent que la majorité des accidents se produisent au cours de périodes chronobiologiques de somnolence maximale (entre 2 et 5 heures du matin, entre 13 et 15 heures). De plus, les chercheurs britanniques en psychologie de l'East of England Development Agency ont établi que les meilleures idées surgissent, pour plus de 30 % des individus, au moment où ils s'assoupissent. La raison ? En rêvant, notre cerveau formule des combinaisons nouvelles, propices à l'imagination. En France, la sieste a souvent une connotation négative alors qu'au Japon, et en Asie plus généralement, elle fait partie de la vie quotidienne.

## La sieste, mode d'emploi

Jacques Chirac lui-même s'y adonne et a répondu à la proposition de Bruno Comby de réaliser une préface à son *Éloge de la sieste*. L'ancien président écrit : « *Oui, la sieste est une recette d'équilibre à la portée de tous, quand on sait qu'un seul quart d'heure de bon repos suffit pour réparer les plus grandes fatigues.* » Vingt minutes de repos après le déjeuner permettent d'allonger efficacement sa journée de deux heures. Il n'existe pas de durée type pour la sieste, qui peut aller de quelques minutes à une heure et demie. Les médecins recommandent cependant ce laps de temps de vingt minutes, parfait pour repartir en forme pour le reste de la journée. Comme ce moment de relaxation n'est pas à prendre à la légère, il est important de respecter certaines règles. Si le lieu n'a pas grande importance, cette période estivale désigne des endroits idéaux : le jardin, à l'ombre propice d'un arbre, ou dans la maison, à la fraîcheur des volets fermés… Installez-vous donc aussi confortablement que possible, décroisez bras et jambes, fermez les yeux. Ralentissez progressivement le rythme de la respiration et de vos pensées. Décontractez les muscles du cou, de la mâchoire, du dos, des bras, des jambes et de toutes les parties de votre corps. Vous apprendrez ainsi à mieux contrôler votre sommeil et même à décider de ne dormir que vingt minutes et de vous réveiller… vingt minutes plus tard ! ◆

**POUR EN SAVOIR PLUS**

- **Les Français et leur sommeil,** étude de l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), mars 2008.
- **L'éloge de la sieste** Bruno Comby, essai, éditions J'ai lu (poche).
- **Faites la sieste** (guide poche), Sara Mednick et Mark Ehrman, éditions Marabout.
- **L'art de la sieste et autres plaisirs poétiques de l'été** (Poésie), Collectif, éditions Moundarren.

Par Frédérique Chavane

Epictura.

Mieux vaut consulter un spécialiste dès les premiers signes d'une baisse de l'audition.

# Problèmes auditifs : des solutions pour mieux entendre

**Dès 60 ans, une personne sur deux connaît des troubles de l'audition, mais seulement 30 % d'entre elles en ont conscience.** Pour anticiper ou faire face à cette déficience, un bilan, voire un appareillage, est essentiel pour rester à l'écoute.

Vous avez du mal à suivre une conversation dans un lieu bruyant ; vous faites parfois répéter vos interlocuteurs ; vous augmentez le son de la télévision ou de la radio ; au téléphone, vous comprenez difficilement une adresse ou un numéro de téléphone… Pensez à faire contrôler votre audition pour éviter le repli sur soi, voire l'isolement dans lequel les problèmes auditifs peuvent vous plonger.

Dès 50 ans, la presbyacousie touche, à des degrés divers, la plupart d'entre nous. L'usure naturelle du système auditif et la dégénérescence des cellules sensorielles de l'oreille interne entraînent une baisse de la perception des aigus et de la sélectivité de l'oreille. Avec l'hyperacousie, les sons sont perçus à un niveau plus élevé que la normale. Elle peut s'accompagner d'une audition douloureuse. Même la sonnerie du téléphone, la musique à un niveau sonore normal peuvent devenir des bruits insupportables. Quant aux acouphènes, il s'agit de bourdonnements ou de sifflements d'origine interne perçus seulement par le patient. Pour faire face à ces troubles, des solutions existent pour ne pas perdre le fil.

## Je ne suis pas sourd !

Si le port des lunettes est devenu un objet de mode, c'est loin d'être le cas pour les aides auditives. Pourtant, plus discrètes par leur taille et leur esthétique, elles devraient s'adopter plus aisément. Apparues il y a un peu plus de dix ans, les technologies numériques permettent de mieux restituer l'ambiance sonore par des réglages de plus en plus précis.

Deux grands types d'appareils existent : les contours d'oreille et les intra-auriculaires. Plus couramment utilisés, les contours sont placés sur le haut de l'oreille et reliés par un tube à l'embout situé dans le conduit auditif. Grâce à la miniaturisation électronique, ils peuvent aussi être intégrés dans une branche de lunettes. Récemment apparus, des appareils à embout ouvert rendent son port encore plus confortable et invisible. Quant aux intra-auriculaires, ils sont plus discrets car logés dans le conduit auditif. « *Attention,* souligne le Docteur Marc Receveur, otorhinolaryngologiste à Paris, *il ne faut pas rêver retrouver l'audition de ses 20 ans ! Avec les aides auditives, on ne récupère jamais vraiment la qualité et la performance de l'audition naturelle. Il s'agit plus d'amplificateurs que de sélecteurs. En milieu bruyant, une gêne peut persister. Un conseil : essayez pour affiner les réglages en fonction des environnements dans lesquels vous évoluez.* »

## Cher et encore mal remboursé

Comptez entre 700 et 2 000 euros par appareil. Les aides auditives sont peu remboursées par la sécurité sociale : à hauteur de 130 euros par appareil ; le double pour la prise en charge des deux oreilles. Votre complémentaire santé peut compléter ce « remboursement » si cela est prévu dans votre contrat, n'hésitez pas à la solliciter ! ◆

## Comment tester votre audition ?

Dès les premiers signes de troubles, n'attendez pas. Faites évaluer votre audition par audiométrie. Trois solutions :

- **chez un ORL,** à consulter sur les conseils de votre généraliste,
- **dans un centre d'audition,**
- **lors de la journée nationale de l'audition.**

☛ POUR EN SAVOIR PLUS

- **www.audition-info.org**
- **www.audition.fr**
- **www.guide-de-l-auditif.com**

Par Véronique Pierron

# Alain Roman, le voyageur philatélique

**Toujours en partance pour le rêve, Alain Roman est un insatiable voyageur, tant dans sa vie réelle que dans sa vie rêvée, qu'il se construit depuis quarante ans en collectionnant des timbres représentant des bateaux.**

« *J'avais 6 ans lorsque mon père m'a donné mon premier timbre, c'était une malle-poste de Belgique et je l'ai toujours* », confie Alain Roman. À 68 ans, la passion pour la philatélie de cet ancien diplomate est toujours solidement ancrée dans sa vie. Passion intimement liée au désir d'évasion qui l'envahissait déjà, lorsque, petit garçon réfugié à Saint-Palais-sur-Mer pendant la guerre, il regardait en rêvant les bateaux en partance pour l'Afrique qui passaient sous sa fenêtre. Plus tard, il réalisera ses rêves de départ et vivra dans huit pays différents, dont quatre ans au Brésil et plus d'une dizaine d'années en Scandinavie. « *À 20 ans, j'ai décidé de ne collectionner que les timbres représentant des bateaux. Tout ce qui navigue m'intéresse, de la pirogue au paquebot en passant par le navire de guerre.* »
Au gré de son travail de collectionneur, il prend conscience des destins particuliers de chacun des navires figés sur ces petits bouts de papier fragiles et entreprend de rechercher leur histoire particulière. « *J'essaie de reconstituer l'histoire du bateau en quelques lignes,* explique-t-il. *Je peux raconter avec mes timbres toute l'histoire de la Seconde Guerre mondiale navale.* » Aujourd'hui, il ne possède pas moins de dix-huit albums de timbres de bateaux, émaillés de leurs histoires qui, mises bout à bout par thématique, reconstituent tout un pan de notre histoire, comme celle des grandes découvertes ou des grandes routes maritimes. « *J'ai fait plusieurs expositions sur la découverte des pôles dont une dans le cadre des Philatéliques de la mer, à Rochefort, qui présentait trois cents timbres avec leur notice historique.* »

## Découverte d'un secret d'État

Au fil de ses pérégrinations philatéliques, il découvrit le destin absurde de la *Grande Françoise*. Ce navire gigantesque fut construit en 1533 dans le port du Havre par François 1er, jaloux de la renommée du bateau anglais *Henri Grâce à Dieu*. Et finalement, cette caraque ne navigua jamais. Elle fut détruite car ses dimensions ne lui permettaient pas de passer le port. « *C'est ce genre d'histoires qui me rend curieux de trouver des erreurs sur les timbres. J'ai même découvert un secret d'État* », s'enorgueillit Alain Roman. Cinq ans plus tôt, dans une brocante à la frontière franco-suisse, il tombe sur des enveloppes aériennes en provenance d'Argentine, datant de 1914 et marquées du sceau de la censure. Il est surpris car il ignorait que la Suisse avait appliqué cette sanction lors de la Première Guerre mondiale. Fait d'autant plus surprenant qu'une autre enveloppe du même expéditeur et adressé au même monsieur Bloch, mais datée du 18 novembre 1918, n'était pas censurée. Alain demande à un ami journaliste de se renseigner auprès du ministère suisse de la Défense et reçoit une fin de non-recevoir, car il s'agissait d'un secret militaire. Aujourd'hui, Alain aspire à continuer ses conférences et souhaite trouver un éditeur qui accepte de publier ce travail gigantesque qui recouvre quarante années de passion. Le départ titille toujours cet insatiable voyageur. « *J'aimerais bien repartir, mais mes revenus sont limités, alors mes timbres m'aident à rêver…* » ◆

### ☛ POUR ALLER PLUS LOIN

- **La Fédération française des associations philatéliques**
  Son site est très riche tant pour commencer une collection de timbres que pour se perfectionner ou trouver de nouveaux contacts. Il donne toutes les adresses en France où s'adonner à la philatélie : www.ffap.net/Conseils
- **Un ouvrage**
  • *Les petits et grands secrets d'un expert en philatélie,* Jean-François Baudot, Le Cherche-Midi (collection Guides).
  • *La philatélie, guide pratique du collectionneur*, Marie Gilles, Sélection du Reader's Digest.

# Comment contacter l'Ircantec ?

## • Le site internet
**www.ircantec.fr**

**Sur ce site, vous pouvez :**
- **retrouver l'actualité et des informations sur votre régime retraite ;**
- **découvrir un « espace retraités » ;**
- **consulter un glossaire et une foire aux questions.**

Grâce à « **Services en ligne** », gratuit et accessible sur la page d'accueil, vous pouvez :
- consulter le détail de vos paiements des six derniers mois ;
- vérifier le dernier montant imposable de votre retraite ;
- éditer en ligne une attestation de paiement ou une attestation fiscale ;
- contacter votre caisse de retraite par courriel ;
- accéder directement à @dèle.

**Comment procéder ?**
Pour utiliser « **Services en ligne** », vous devez d'abord vous inscrire. Sur la page d'accueil, cliquez sur le lien intitulé « Vous inscrire ou vous connecter », puis sur « Inscription ». Remplissez et validez le formulaire. Dans les minutes qui suivront, vous recevrez votre mot de passe par courriel.
L'accès à « **Services en ligne** » s'effectue ensuite grâce à ce mot de passe et à votre numéro de sécurité sociale.

## • Les adresses

■ SIÈGE SOCIAL-ACCUEIL
**Ircantec-Paris – 33, rue Villiers de l'Isle-Adam**
**75971 Paris CEDEX 20**
**Pour prendre rendez-vous uniquement :**
**Tél. : 01 58 50 99 99**

■ SERVICES ADMINISTRATIFS-ACCUEIL
**Ircantec-Angers – 24, rue Louis-Gain**
**49939 Angers CEDEX 9**
**Tél. : 02 41 05 25 25**

## • Le serveur vocal
**02 41 05 25 00***

Ce numéro vous permet d'obtenir, 24 heures sur 24, tous les jours de l'année, des renseignements de manière rapide et automatique grâce au clavier de votre téléphone. Il suffit de vous laisser guider.

## • Le centre d'appels
**02 41 05 25 25***

Si un contact téléphonique avec un téléconseiller est nécessaire, vous pouvez joindre le centre d'appels **de 9 heures à 17 heures, du lundi au jeudi**.

* Tarification en fonction du lieu d'appel.

**Lors d'un appel, pensez à vous munir de votre numéro de sécurité sociale ou de votre numéro de contrat à l'Ircantec.**

## Un site Internet repensé, au plus près de vos attentes

**Vous l'avez sans doute constaté si vous l'avez visité, le site Internet de l'Ircantec a changé totalement d'aspect. Cette démarche a été gouvernée par la volonté d'une meilleure prise en compte de vos besoins.**

Dès la page d'accueil, vous pouvez vous identifier en tant que « retraité » sur le site. Vous disposez ainsi de toutes les informations qui vous concernent et seulement de celles-ci. Cela vous permet donc de bénéficier d'une navigation et de recherches plus aisées.

Si vous éprouvez des difficultés visuelles, vous avez la possibilité de grossir les caractères en cliquant sur les symboles, afin de rendre votre lecture plus agréable. Outre les informations qui vous concernent, vous pouvez aussi découvrir le dernier numéro des *Nouvelles de l'Ircantec* dans la rubrique « publications ». De même, toutes les aides que vous pouvez solliciter auprès du fonds social sont regroupées dans la rubrique « Action sociale ».

Enfin, dès la page d'accueil, vous avez la possibilité de saisir vos identifiants pour accéder à votre espace sécurisé **« Services en ligne ».** Si vous souhaitez savoir comment vous inscrire gratuitement sur cette plateforme, cliquez sur « Découvrez les services en ligne » dans la barre des menus.

De plus, en étant identifié sur « Services en ligne », vous pouvez dorénavant accéder au nouveau point d'entrée personnalisé vers le portail de l'administration française : **mon.servicepublic.fr** dont l'Ircantec est partenaire. Cet espace vous offre plusieurs fonctionnalités intéressantes : l'accès direct à des informations personnalisées, la gestion et le suivi de certaines démarches en ligne sur un compte unique sécurisé et, enfin, un espace confidentiel de stockage de données personnelles.

Toujours soucieux de vous apporter le meilleur service, nous vous invitons à vous connecter, dès à présent, sur **ircantec.fr**
Bonne visite !